



Pick Your Path to Health

Acceso a Cuidados de Salud

La falta de acceso a ciertos cuidados de salud y la falta de seguro médico, muchas veces obligan a las mujeres a que traten de curarse ellas mismas sin tener la oportunidad de consultar con un médico. Esta falta de acceso a cuidados médicos puede exponer la salud de las mujeres latinas a prácticas de salud que pueden empeorar la salud en vez de mejorarla.

Algunas veces, las mujeres se auto-recetan una pastilla para calmar el dolor. Otras veces, le preguntan a una amiga o familiar que es lo que deben tomar para curarse algún malestar. Recetarse uno mismo y escuchar los consejos de otras personas que no son médicos, es una práctica muy común en las mujeres. Probablemente usted también conoce a personas que mandan a traer medicinas de su país de origen. Estas medicinas las utilizan para tratar cualquier malestar. En algunos países, la medicina se puede comprar sin receta así que esto permite tener acceso a toda clase de medicamentos, desde medicinas comunes hasta antibióticos. Es posible que usted también importe medicinas de su país.

Auto-recetarse la medicina o pedir la opinión de alguien que no está en la profesión médica le puede complicar más su estado de salud y hasta puede tener resultados muy peligrosos para su salud y su vida. Cuando se trata de su salud, hay formas eficaces de poner su perspicacia en acción sin comprometer su salud. La clave está en adoptar buenos hábitos de salud.

El practicar las medidas preventivas y el utilizar los recursos disponibles en su comunidad es lo que recomienda Mirna Elizabeth Dizelos, farmacéutica que practica en Wheaton, Maryland. "Tenemos clientes que vienen a nuestra farmacia con el envoltorio de alguna medicina de su país buscando el equivalente aquí", explica. Ya que la medicina no se puede vender sin receta, el personal de la farmacia que opera Dizelos, ofrece una lista de doctores en la comunidad que hablan español y que pueden tratar adecuadamente a sus clientes. Aproximadamente el 90 por ciento de sus clientes son Latinos así que la farmacia se asegura que todo su personal sea de habla hispana. La farmacia también ofrece a sus clientes folletos sobre temas de salud tales como el comer saludablemente o cómo controlar el colesterol.

A muchas mujeres latinas les gustaria tener una farmacia como esta en su comunidad y la buena noticia es que sí hay muchos recursos disponibles para usted. Ya que un gran porcentaje de mujeres tiene recursos limitados para pagar por servicios de salud, y muchas veces tambien carecen de seguro medico, es importante conocer cuales son los servicios medicos que se ofrecen en su comunidad. Para comenzar, haga una exploracion inicial.

Traze un plan

Para tomar ventaja de todos los servicios de salud disponible, primero averigüe cuantas clinicas existen en su comunidad. Se dara cuenta que posiblemente existen varios tipos de clinicas. Algunas son clinicas comunitarias, algunas son clinicas gubernamentales, y tambien existen algunas que son clinicas de hospitales. Llame y pregunte si estan aceptando nuevos pacientes y si en caso no estan aceptandolos, pida que la pongan en la lista de espera. Tambien pregunte que tipos de cuidados medicos ofrecen y pregunte si usted qualifica para recibir tales servicios medicos. Si tiene tiempo, tambien puede visitar la clinica para familiarizarse bien con el personal y servicios disponibles.

¿Sabia usted?

- Casi todos los estados y ciudades tienen programas especiales y servicios medicos disponibles para personas que no tienen seguro medico.
- Los hospitales, los departamentos de salud gubernamentales, y las clinicas comunitarias ofrecen servicios de salud al publico gratuitamente durante ferias de salud.
- Existen muchos servicios medicos mobiles tales como los "mammovans" que llegan a distintos vecindarios para ofrecer mamogramas. Pregunte en su departamento de salud local por estos servicios mobiles.
- Clinicas comunitarias y clinicas en las escuelas publicas ofrecen servicios de salud de bajo costo para adultos y niños que no tienen seguro de salud.
- Escuelas dentales ofrecen servicios a bajo costo.
- Los supermercados frecuentemente ofrecen servicios medicos y vacunas para la gripe.
- Todos los hospitales tienen un fondo monetario por parte de la ley Hill-Burton para proveer servicios medicos a personas que carecen de seguro medico.

- Todos los estados ofrecen un programa de seguro de salud para niños que ofrecen a bajo costo o gratuitamente. Niños de 18 años para abajo califican. Esta puede ser una opción para su familia si usted tiene seguro médico por medio de su trabajo pero no gana lo suficiente para poder pagar por seguro médico para sus hijos. Para saber si su familia cualifica para este programa, llame al 1-877-543-7669.

Usted es la mejor fuente de información

Usted es la mejor fuente de información en cuando se refiere a su salud. Usted conoce su cuerpo mejor que nadie y es importante tomar esto en cuenta, pero a veces, usted también necesita ayuda médica. Siempre tome en cuenta como usted se siente de salud-física y mentalmente, pero si no se siente bien y no está segura porque, lo recomendable es buscar el cuidado médico apropiado. Los médicos tienen la experiencia necesaria para ayudarlo a determinar su estado de salud y proveer el mejor cuidado médico, pero su intuición y conocimiento sobre su cuerpo también son necesarios para guiar a su médico. Lo importante es recordar que aunque usted tenga sus propias ideas de como tratar su condición médica, es necesario optar por obtener cuidado médico profesional. Esto le ayudara a mantener buena salud y a no poner en riesgo su vida. Recuerde que lo que le hace bien a una persona no es necesariamente recomendable para otra persona así que antes de escuchar consejos de salud de sus amigas y familiares, busque consejos médicos profesionales.

El practicar la buena salud

Su salud es su más preciado tesoro y merece siempre el mejor cuidado disponible. Adopte hábitos de buena salud y aunque tenga un horario muy ocupado, practique estos hábitos con regularidad.

- Vaya al doctor para hacerse un examen físico anual, incluyendo un papanicolau. No posponga esta cita y hagala con tiempo para más conveniencia.
- Vaya al dentista para hacerse una limpieza bucal dos veces al año para evitar las caries. Aunque tenga que pagar de su propio bolsillo por estas limpiezas, es importante que se las haga ya que le ahorrarán miles de dolares en arreglos dentales.
- Si se siente enferma, no espere a que se empeore su condición. Haga una cita inmediatamente para que la traten a tiempo.
- Si tiene que regresar al doctor para buscar resultados de análisis médicos o para continuar su medicamento, o para hacerse otros

análisis, es importante que no falle a estas citas. A veces el curar su condición requiere diligencia de su parte para seguir el tratamiento y análisis recomendado por su médico.

- Si está embarazada o está planeando para embarazarse, es importante que obtenga cuidados prenatales desde el principio.
- No se auto-receta medicamentos. Cada cuerpo es distinto y reacciona en forma particular y puede tener efectos secundarios que usted no reconozca.
- No comparta medicamentos con nadie ya que esto puede poner en riesgo la salud de otras personas.
- Siga las indicaciones del médico sobre cómo tomar los medicamentos recetados. Es de particular importancia el tomar los antibióticos al pie de la letra y de terminar todas las dosis recetadas por su doctor.
- Lea mucho sobre cómo prevenir enfermedades y cómo mantener la buena salud. Para obtener información gratuita en inglés y español, llame al 1-800-994-9662 para pedir folletos sobre temas de salud. Si prefiere, reúna con un grupo de amigas y lean la información juntas. Se divertirán y ayudarán a que todas se informen sobre la buena salud.

Dizelos recomienda que las mujeres deben en particular seguir el tratamiento recomendado por su doctor. Muchas veces, algunas mujeres no regresan a ver a su doctor después de terminar los medicamentos recetados o para recoger los resultados de los análisis, explica Dizelos. Algunas mujeres piensan que el doctor les va a llamar si algún resultado es positivo, pero en realidad, es la paciente quien tiene la responsabilidad de llamar para saber los resultados. La clínica tiene muchos pacientes y es posible que su expediente sea archivado sin que la llamen. Esto le puede costar su vida, así que tome usted la iniciativa para seguir los pasos necesarios para tratar su salud.

Todas las mujeres pueden encaminarse hacia la buena salud. ¡Comience hoy! Para mayor información sobre recursos de salud en su comunidad, póngase en contacto con:

- Para mamogramas y papanicolau gratis o de bajo costo, 1-888-842-6355 o <http://www.cdc.gov/cancer/nbccedp/contacts.htm>
- Programa WISEWOMAN (Well-Integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation). Para personas de bajo recursos, sin seguro médico y entre los 40-64 años de edad, 1-888-232-4674 o <http://www.cdc.gov/wisewoman/>.

- Centro de información de Health Resources and Services Administration (HRSA). Servicios de salud para personas de bajo recursos, o sin seguro médico y para personas con necesidad de cuidados especializados, 1-888-275-4772 o <http://www.ask.hrsa.gov/>.
- Para servicios para la salud mental, 1-800-950-6264 o <http://www.nami.org>.
- Centro de información sobre el Medicaid y Medicare para personas de bajo recursos, ancianos, y niños, 410-786-3000 o <http://www.cms.hhs.gov/medicaid>, <http://www.cms.hhs.gov/medicare>, <http://www.cms.hhs.gov/schip>.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña, llame gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas. También puede visitar la página Internet en www.4woman.gov para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud.